



# 學校午餐食物內容 & 我的餐盤

講師：

凱旋國小 黎筱涵 營養師



## LIST OF CONTENTS

Choose fresh ingredients such as

✓ 午餐食物內容及營養基準

✓ 六大類食物介紹

✓ 認識『我的餐盤』

✓ 菜單設計範例



# 為什麼需要營養午餐？



- ✓ 幫助學生生長發育
- ✓ 維持專注力與學習效率
- ✓ 建立良好飲食習慣
- ✓ 照顧營養不均學生族群
- ✓ 舒緩家長備餐壓力



# 學校營養午餐的演進



## 起步階段 (1950-1970年)

- 學校營養午餐示範計畫
- 實施「九年國民義務教育」

## 推廣階段 (1980-1990年)

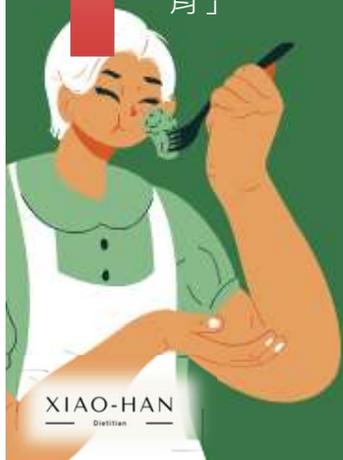
- 學校自辦營養午餐
- 《營養師法》通過
- 「學校午餐自理化」
  - 發展與改進《國民小學學童午餐五年計畫》
- 「學校午餐內容與營養基準」

## 制度建立與法制化 (2000年~)

- 設置「學校午餐專責營養師」
- 《學校衛生法》
- 校園飲品販售項目及點心熱量限250大卡
- 國中小學「無肉日」
- 「食農教育」

## 強化與永續發展 (2010年~)

- 強調低碳飲食、減少廚餘、採用當季食材等永續目標
- 「校園食材登錄平台」
  - 禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品
- 午餐國產食材三章一Q
- 宜蘭縣實施免費學校午餐
  - 通過《食農教育法》



# 菜單設計原則



# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

依據 104 年 12 月 30 日公布之學校衛生法第 23 條第 1 款訂定。

## 一、學校午餐營養建議量

	國小		國中	高中	
	1~3 年級	4~6 年級		男生	女生
熱量(大卡)	620~720	720~830	800~930	900~1050	680~810
熱量的基準：以男女 DRIs 活動強度「稍低」及「適度」熱量，扣除 10%點心熱量後之 2/5					
蛋白質(克)	27	31	34	39	30
蛋白質的基準：占午餐熱量平均值的 16%					
脂肪(克)	22	26	29	32	25
脂肪的基準：占午餐熱量平均值的 $\leq 30\%$					
鈣(毫克)	270	330	400	400	400
鈣的基準：以男女 DRIs 平均值之 1/3					
鈉(毫克)	800	800	960	960	960
鈉的基準：國、高中以國民飲食指標成人每日上限 2400 mg 之 2/5，國小則參考國外資料以 2000 mg 計。					

# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

## 二、學校午餐每日食物內容(國小)

### 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	<u>3.5~4.5 份/餐</u>	<u>4.5~5.5 份/餐</u>
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	<u>每週供應 3 份</u>	<u>每週供應 3 份</u>
豆魚蛋肉類	<u>2 份/餐</u>	<u>2 份/餐</u>
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	<u>1.5 份/餐</u>	<u>2 份/餐</u>
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	<u>1 份/餐</u>	<u>1 份/餐</u>
油脂與堅果種子類	<u>2 份/餐</u>	<u>2.5 份/餐</u>

# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

## 二、學校午餐每日食物內容(國小)

### 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐

# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

## 三、學校午餐每日食物內容(國高中)

### 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀雜糧類	5~6.5 份/餐	6~7.5 份/餐	4~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)		
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)		
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週		
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。		
蔬菜類	2 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	1 份/餐	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐

# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

## 三、學校午餐每日食物內容(國高中)

### 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀雜糧類	6~7.5 份/餐	6.5~8 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)		
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)		
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月		
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。		
蔬菜類	2 份/餐	2.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)
油脂與堅果種子類	3 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐

# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

## 四、學校午餐食物內容及營養基準之說明

- 基準訂定依據為國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版 (100年)、每日飲食指南 (107年)及國民飲食指標 (107年)。份量定義以國民健康署公布之食物代換表為主。
- 考慮實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值 $\pm 8\%$ 以內。

# 現行學校午餐菜單內容

- 2005年教育部規定國小至高中學校只能賣七種飲料，點心熱量限250大卡，建議營養午餐菜單一飯二肉一菜一湯加一水果。  
(來源：聯合報，2005年2月22日)
- 每週2次水果、每週1次乳品、每月1次豆漿



# 六大類食物與我的餐盤

- 均衡六大類食物為設計菜單基礎，搭配『我的餐盤』概念



跟著『我的餐盤』六口訣  
健康營養沒煩惱



# 我的餐盤



跟著『我的餐盤』六口訣  
健康營養沒煩惱

- 1  每天早晚一杯奶
- 2  每餐水果拳頭大
- 3  菜比水果多一點
- 4  飯跟蔬菜一樣多
- 5  豆魚蛋肉一掌心
- 6  堅果種子一茶匙



# 乳品類



含有豐富的**鈣質**及**蛋白質**等營養素



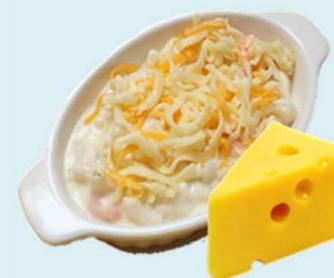
鮮奶/  
保久乳



奶粉



優格/  
優酪乳



起司

# 每天早晚一杯奶



早餐.點心都可以



# 水果類

含有**醣類**、**豐富的維生素**、**礦物質**、**植物化學物質**及**膳食纖維**



蘋果



芭樂



橘子



西瓜



棗子



香蕉

# 每餐水果拳頭大



當季多色彩多樣化的水果

# 水果1份=1平碗=1拳頭

容器	碗	拳頭	
圖片			
範例			
規格			



# 水果類

怎麼選?!

當季、在地新鮮水果最營養





# 蔬菜類

含有豐富的**維生素**、**礦物質**、**植物化學物質**及**膳食纖維**

## 葉菜類



空心菜



高麗菜



地瓜葉

## 菜豆類



四季豆



荷蘭豆

## 瓜類



絲瓜



瓠瓜



冬瓜



# 蔬菜類



## 菇類



香菇



杏鮑菇



木耳



洋蔥



竹筍



蘿蔔



花椰菜



彩椒



茄子

# 菜比水果多一點

菜  
蔬  
類



菜比水果多一點

## 彩色與深色蔬菜都要吃



# 蔬菜類

怎麼選?!



深色蔬菜需達**1/3以上**（包括深綠和黃橙紅色）



# 全穀雜糧類

熱量、醣類、膳食纖維、維生素、礦物質、植化素等

## 全穀類



稻子、小麥



綠豆、紅豆



玉米

## 雜糧類



地瓜

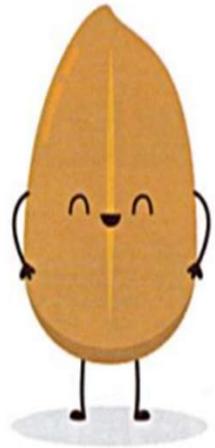


芋頭

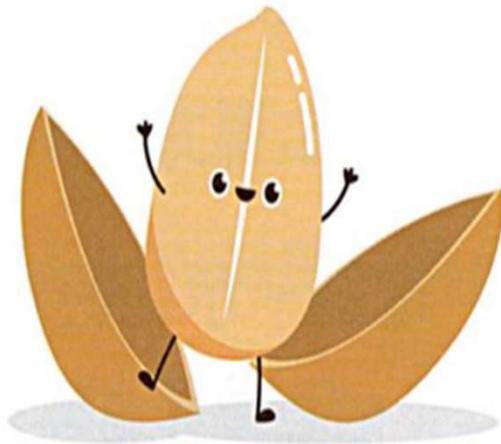


南瓜

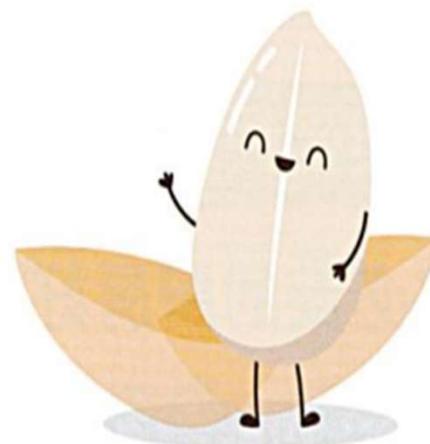
# 全穀雜糧的營養



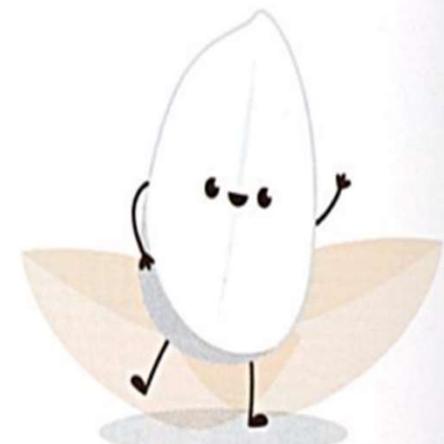
稻穀



去除稻殼  
形成糙米



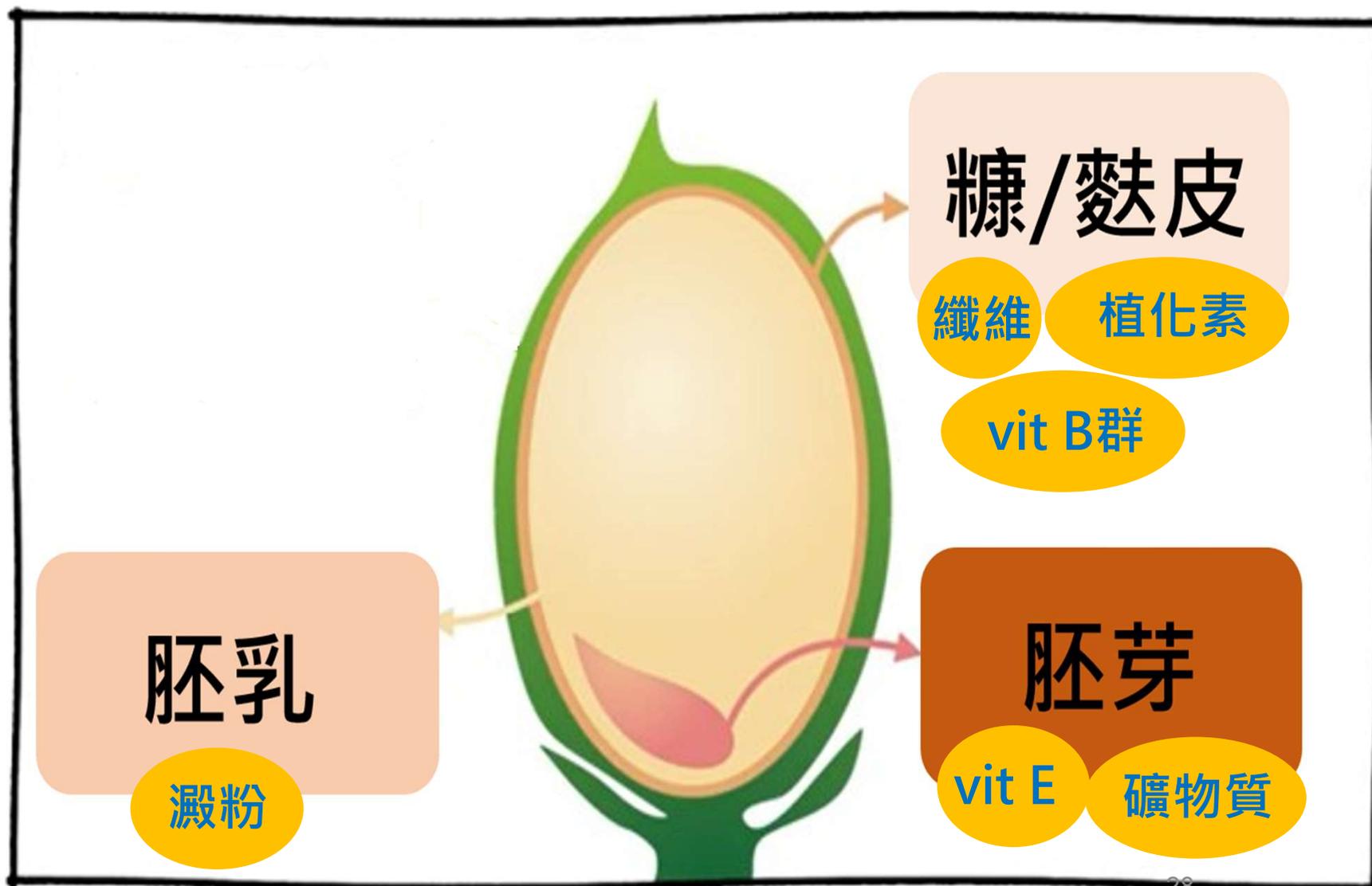
去除部分麩皮  
形成胚芽米



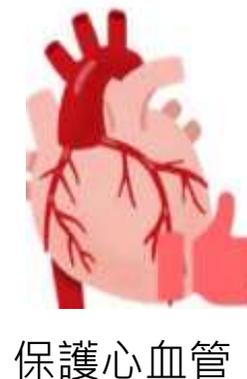
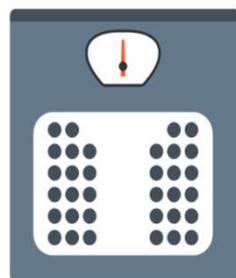
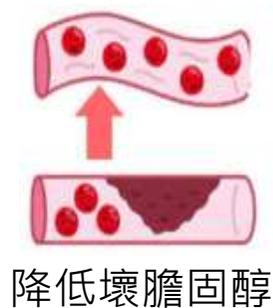
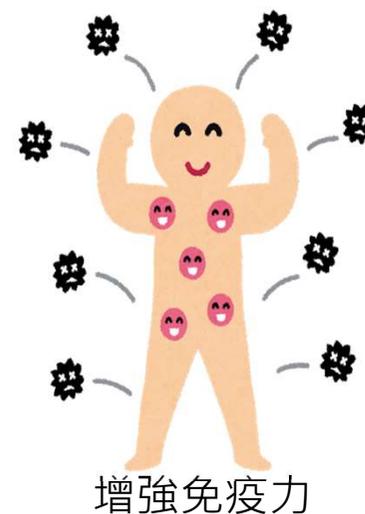
去除剩餘麩皮與胚芽  
形成精白米

**精製程度** 低加工、高營養 ➡ 高加工、低營養

# 『全穀』的營養？



# 吃『全穀』對身體的好處



# 哪些是精製食物、全穀與未精製雜糧？

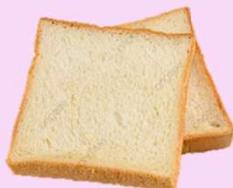
## 常見 精製食物



白飯



白麵條



白吐司



麵包



蛋糕

## 全穀與未精製雜糧

### 全穀



糙米



燕麥



紫米



五穀米



全麥



紅藜麥



小米



蕎麥



黑米

### 根莖類



山藥



地瓜



蓮藕



芋頭



馬鈴薯



荸薺

### 乾豆類



玉米



紅豆



綠豆



蠶豆



南瓜



栗子

# 飯跟蔬菜一樣多



飯跟蔬菜一樣多

## 加入全穀雜糧更健康



# 全穀雜糧類

## 怎麼選?!



選擇天然原型的、  
未加工的全穀雜糧  
類，營養價值最高



白飯失去了麩皮、  
胚芽，少了大部分  
營養素



精製的糕點零食，  
往往還添加了過多  
的糖、鹽、油



# 豆魚蛋肉類

含有豐富的蛋白質

豆



豆漿



豆腐



豆干

魚



魚肉



蝦子



透抽

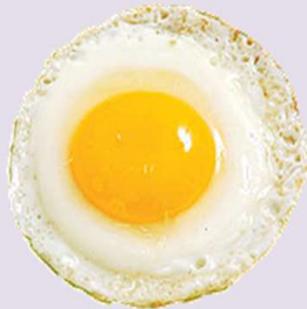


# 豆魚蛋肉類



含有豐富的蛋白質

蛋



荷包蛋



蒸蛋



炒蛋

肉



雞肉



豬肉



牛肉

# 豆魚蛋肉一掌心



豆 魚 蛋 肉 類

豆魚蛋肉一掌心



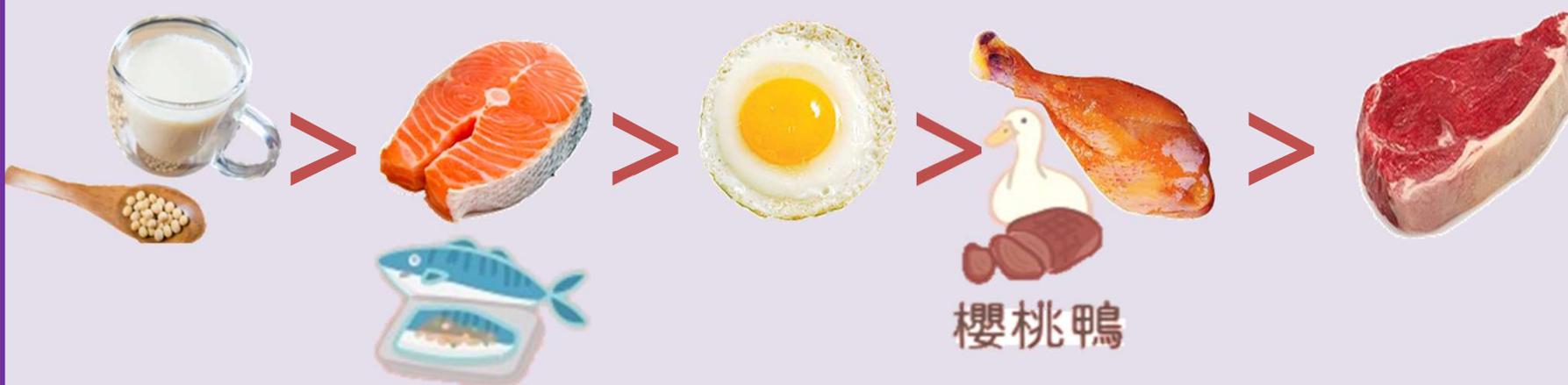
蛋白質

## 份量剛好很重要



# 豆魚蛋肉類

## 豆魚蛋肉類 怎麼選



豆>魚>蛋>肉」是其中油脂對心血管的影響好壞順序，來挑選適合的蛋白質食物

# 油脂及堅果種子類

提供熱量及必需脂肪酸



杏仁



花生



沙拉油

# 堅果種子一茶匙



壓碎、磨粉入菜也可以



# 我的餐盤



跟著『我的餐盤』六口訣  
健康營養沒煩惱

- 1  每天早晚一杯奶
- 2  每餐水果拳頭大
- 3  菜比水果多一點
- 4  飯跟蔬菜一樣多
- 5  豆魚蛋肉一掌心
- 6  堅果種子一茶匙

# 在地化與飲食教育的結合



- 運用在地小農與當季食材
  - 有機蔬菜、南山高麗菜....
- 特色節日料理
  - 冬至湯圓、端午粽子
- 飲食文化教育活動
  - 結合在地文化、農業、飲食營養



# 菜單設計範例

Steps to a Healthy Lifestyle



# 國小學生午餐月菜單範例

- ✦ 主食 + 主菜 + 副菜 + 時令青菜 + 湯品
- ✦ 每週兩次水果、每週一次乳品

日期		星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類(份)	奶類(份)	豆類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	植物油類(份)	熱量(大卡)	鈉(毫克)	鈣(毫克)
2	一		米飯	義式燉雞	海帶干絲	時令青菜	白菜蛋花湯										
3	二		紫米飯	◎紅糟魚酥	金菇燒白菜	時令青菜	玉米濃湯	水果	4.9	2.9	2.3	1	3	813	133	232	
4	三		特餐	肉絲雜炊飯	滷雞排	時令青菜	大醬湯	鮮奶	5.5	0.5	3.4	1.5	2.8	867	281	229	
5	四		糙米飯	回鍋肉片	肉末玉米	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	5.6		2.1	1.8	1	2.5	769	108	330
6	五		糙米飯	蜜汁小豆干	香菇蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	豆漿	6		2.7	1.5	2.5	769	527	182	
9	一		米飯	照燒豬柳	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯		5.7		2.1	1.9	2.6	721	101	83	
10	二		紫米飯	三杯雞	麻婆豆腐	時令青菜	蘿蔔大骨湯	水果	5.2		3.2	1.6	1	2.7	828	208	134
11	三		特餐	和風味噌湯麵	◎香酥魚排	時令青菜	奶黃包	鮮奶	5.9	0.5	2.9	1.5	3	865	262	648	
12	四		糙米飯	瓜仔雞	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	海帶結薑絲湯	水果	5.4		2.4	1.5	1	2.6	776	115	454
13	五		糙米飯	韓式泡菜肉片	起司馬鈴薯蛋	時令青菜	桂圓紅棗銀耳湯		5.7		2.7	1.6	2.7	763	129	228	
16	一		米飯	泰式椒麻炸雞	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯		5.3		2.5	2.1	3	744	85	354	
17	二		紫米飯	◎蒲燒鯛	西魯肉	時令青菜	黃瓜豆腐湯	水果	5.4		2.1	2.2	1	2.7	771	124	110
18	三		特餐	肉羹飯	香酥雞翅	時令青菜	銀芽干絲	鮮奶	5.8	0.5	3.4	1.7	3	901	330	229	
19	四		糙米飯	干丁肉燥	雙色花椰菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.8		2.2	1.7	1	2.6	788	224	88
20	五		糙米飯	三杯野菇肉片	昆布蒸蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		6		2.7	1.6	2.5	772	116	115	
23	一		米飯	帶結滷肉	◎黃瓜魚蛋	時令青菜	田園蔬菜湯		5.5		2.3	2.4	2.6	731	252	287	
24	二		紫米飯	咖哩雞丁	蛋香扁蒲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.4		2.8	2.0	1	2.9	827	161	162
25	三		特餐	奶香白醬筆尖麵	無骨香雞排	時令青菜	鮮筍湯	鮮奶	5	0.5	2.4	2.1	3	779	264	208	
26	四		糙米飯	打拋豬肉	東山滷味	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	5.4		2.4	2.2	1	2.7	796	241	281
27	五		糙米飯	南瓜排骨	毛豆木耳炒蛋	時令青菜	粉圓冬瓜露		6.3		3.0	1.5	2.9	833	102	129	
30	一		米飯	京醬肉片	絲瓜炒金針菇	時令青菜	◎芹香魚丸湯		5.5		2.5	2.3	2.7	751	116	326	

營養師： 午餐秘書： 主任： 校長：

- 1.◎標註為此菜色中食材含有海鮮產品(蝦米、魚、等)。
- 2.本菜單含有甲殼類/芒果/花生/牛奶/蛋/堅果/芝麻/含麩質之穀物/大豆/魚類/亞硫酸鹽類等，有上述食物過敏者請詳見明細

※本公司依午餐契約供應國產豬肉※

呷冰涼爽一「夏」！食藥署教4原則安心吃

炎夏夏日，正是呷冰時節！食品藥物管理署（下稱食藥署）指出，事實上，冰品、冰棒、冰塊及相關配料若保存不當，易造成微生物孳生，食用後可能引起腹瀉、嘔吐等情況。尤其當冷凍或冷藏保存控管不當、儲存時間過長、容器及環境衛生不佳或是水質受污染、製作人員衛生習慣不良、製作器具不整潔等，都可能造成飲食危機。

近年來，衛生機關積極查核冰品相關販賣業者的作業衛生，例如，現場製作人員衛生措施、製造場所的環境衛生及冰品保存方式等。

★食藥署叮嚀，民眾購買冰品時，應注意下列4點原則，才能讓您安心呷冰過一夏！

- 1.先至食品食品藥物業者登錄平台查詢，確認店家有沒有完成食品業者登錄。
- 2.注意現場工作人員與環境，確認製備過程、作業環境、器具及盛裝容器是否保持清潔。
- 3.民眾購買冰棒、霜淇淋等冰品時，應檢查包裝及標示內容是否完整。
- 4.選購後的冰品要儘速食用完畢或放入冰箱保存，才可以防止細菌孳生。

資料來源：2025年5月13日自由健康網/食藥署藥物食品安全週報第878期<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/5039606>



# 學校午餐食物內容及營養基準

(109.12.28修訂)

## 二、學校午餐每日食物內容(國小)

### 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	<u>3.5~4.5 份/餐</u>	<u>4.5~5.5 份/餐</u>
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	<u>每週供應 3 份</u>	<u>每週供應 3 份</u>
豆魚蛋肉類	<u>2 份/餐</u>	<u>2 份/餐</u>
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	<u>1.5 份/餐</u>	<u>2 份/餐</u>
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	<u>1 份/餐</u>	<u>1 份/餐</u>
油脂與堅果種子類	<u>2 份/餐</u>	<u>2.5 份/餐</u>



# 菜單設計範例

## 團體膳食-學校午餐設計不佳狀況

- ✦ 炸物、加工食品多
- ✦ 色彩單一無層次
- ✦ 盛裝器具擺盤





# 菜單設計範例

優化



- ✦ 原型食物
- ✦ 多元食材配色
- ✦ 烹調方式
- ✦ 盛裝器具擺盤



# 食品安全不馬虎

- ✓ 採用HACCP(央廚)、GHP自主管理等  
食品安全檢核
- ✓ 控管食材、前處理、截切、烹煮、配膳、運輸與供膳作業
- ✓ 廚房衛生管理與人員教育訓練



# 提升午餐品質

- ✓ 定期進行午餐滿意度調查
- ✓ 增加學生參與感
- ✓ 家長與教師回饋改善





# 學校午餐的困境與突破

## ✓ 食材成本上升

- ▣ 午餐價格調整

## ✓ 廚房設備老舊或不符

### 現況使用

- ▣ 參考其他學校或縣市廚房設備作為更新參考

## ✓ 廚房人力流動高、缺工

- ▣ 友善工作環境
- ▣ 薪資調整
- ▣ 替代人力

## ✓ 學童挑食

- ▣ 餐桌食育
- ▣ 菜單變化



# 營養午餐的未來



- ✓ 永續目標(低碳、減少廚餘、採用當季食材等)
- ✓ 結合食農教育與永續課程
- ✓ 智慧配餐系統 ▶



# 營養午餐是健康起點



學校、家庭、政府合作

打造營養美味的校園餐桌



謝謝聆聽